



平成27年12月1日作成・発行

～おしらせ～

☆年末年始のお知らせ☆

12月29日(火)・
12月31日(木)～28年1月3日(日)は

※木城クリニックさんも
12/29・12/31～1/3が



☆当番医のお知らせ☆

12月30日(水)は当番医です。

☆スタッフ産休のお知らせ☆



守部 亜依です。
この度3人目を授かりました♪
12月末からお休みさせていただきます。1月に出産予定です☆立ち着きましたら木城薬局に戻ってきますので、宜しくお願いします♪



冬の高血圧に要注意！

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。
朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ

＜こんな時に血圧が急上昇します＞



血圧の急上昇を防ぐため
次のように心がけましょう♪

- ★布団から出る前に室内を暖める。
- ★浴槽のフタを取るなどして脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする。
- ★寒い屋外に出るときは、しっかり防寒対策をする。
- ★トイレ内や便座を温めて

血圧が高いと言われている人は**定期的に血圧を測って**、数値を確認しましょう。
また、正常値内の人も**毎年必ず健診を受けて**、自分の血圧値を確認しましょう。

OTC紹介 【 血圧計 】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあればご相談下さい(♡)



商品名：アームイン血圧計
仕様：腕挿入式
価格：¥15,750
特徴：血圧グラフ手帳付

腕を通すだけ。かんたん操作で血圧測定。

- ★血管音を聴いて測る、医師と同じ測定方法
- ★両腕どちらでも測定可能
- ★お試し用単3電池×4本付



商品名：血圧計（上腕式）
仕様：腕に巻くタイプ
価格：¥7,000
特徴：メモリー機能90回

かんたん、コンパクト、見やすい表示。 手軽に毎日使えます。

- ★いつも身近に、置時計タイプ
- ★シンプルで大きな操作ボタン
- ★離れても見やすい大きな文字表示
- ★お試し用アルカリ単3電池付



◆◆食事療法レシピ◆◆ 《エノタマ豆腐》

1人分の栄養価データ

- エネルギー/174Kal
- 塩分/1.3g

【材料(2人分)】

- ◎木綿豆腐・・・2/3パック(200g)
- ◎卵・・・・・・2個(100g)
- ◎えのきだけ・・・・・・1袋(100g)
- ◎昆布だし・・・・・・1カップ
- ◎醤油・・・・・・小さじ2(12g)
- ◎砂糖・・・・・・小さじ1(3g)
- ◎万能ねぎ・・・・・・適宜

【作り方】

- ①耐熱の器に豆腐と卵を加えて泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、石づきを切り落とすたえのきだけを3等分して加え、醤油、砂糖、昆布だしを加えて混ぜる。
- ②蓋をして電子レンジで3分加熱する。
- ③器に盛り付けておろししょうがを添え、小口切りにした万能ねぎをかけ



～レシピポイント～

健康食材・大豆の栄養成分を消化吸収しやすくした豆腐。豊富なタンパク質は血液中のコレステロールを低下させ、ペプチドは血圧上昇を抑制します。

木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3
TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局

